

2009年11月23日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2009年11月24日 (火)

休み

2009年11月25日 (水)

フリーコース

20:45 21:15

W-up 100 KS by50
Drill 50 x 16 **cho** 1:15 Sc/Sなど
Down 100
Total 1,000 m

コメント

2009年11月26日 (木)

フリーコース

20:30 21:15

W-up 100 SKPS
Drill 50 x 16 1:15 Sc/Sなど
Swim 50 x 4 **Fly** 1:15 Form (34-35")
 100 x 1 **Fly** 1:20 RP (1'09")
 50 x 2 **Fly** 0:45 RP (37",38")
Down 300
Total 1,600 m

コメント 2バタのシミュレーション。リラックス泳を心がける。

2009年11月27日 (金)

マスターズコース

19:30 21:15

W-up 200
Kick 50 x 6 **cho** 1:20 KK/SLD (Fly,Br,Fr)
Pull 25 x 8 **cho** 0:50 Sc(F,M,Fin,PP)
Swim 100 x 4 **4S** 2:20 Form IM,Pr,IM (1'19, Br1'25, 1'18)
ES 50
Swim 50 x 8 **Pr** 1:30 2H1E Rep. (Br 37"5,37",- ,37",37",- ,37",37"5)
 25 x 4 **Pr** 1:00 Max15m
 25 x 2 **Pr** Pow F.Dive (Br 15"4, Fly 13"7)
Down 1000
Total 2,700 m

コメント スイム50x8本は100Brの後半をイメージ。力まず素早く丁寧に。

2009年11月28日 (土)

チーム練

17:30 19:15

W-up 400
KS 50 x 8 **4S** 1:15
Swim 25 x 8 **4S** 1:00 Hup, QAP
ES 100
Kick 200 x 3 **4S** 4:30 IM, Fr, IM (3'18, 3'13, 3'17)
 50 x 8 **4S** 1:30 Fup to Max (Ave.45-47")
ES 100
Pull 100 x 2 **Fr** 2:15 Dog/NUR/DPS/SM
 50 x 4 **Pr** 1:10 GoodFeel
Swim 50 x 4 **Pr** 1:15 DPS/Bup 4S
 50 x 8 **Pr** 1:10 GoodFeel 4S
ES 50
 25 x 2 **Pr** 1:30 Max
Down 200
Total 3,500 m

コメント IM練。大会前なので、スパッツタイプの水着を着て水感を確かめながら泳ぐ。

2009年11月29日 (日)

信越マスターズ

新潟西海岸プール(短水路)

50m平泳ぎ 31"91 2位大会新
 100m平泳ぎ 1'09"79 2位大会新 **ベスト!**
 200mバタフライ 2"24"47 1位大会新 **ベスト!**

コメント 後半の泳ぎに課題は残りましたが、よいレースができました。

週間トータル距離

8,800